

令和3年 7月予定献立表

千葉県立栄特別支援学校

日	曜日	牛乳	 こんだてめい 	おもなしょくひん		
				血・肉・骨をつくる あかのしょくひん	力や体温となる きいろのしょくひん	体の調子を整える みどりのしょくひん
1	木	○	ごはん とうふハンバーグ いなかじる マカロニサラダ ふじさんゼリー	とうふ とり ハム あげ みそ ぎゅうにゅう	こめ マカロニ いも マヨネーズ	ブロッコリー ミニトマト にんじん こまつな きゅうり
2	金	○	ごはん あじのマスタードパンこやき トマトに なすとみょうがのすましじる こだますいか	あじ ぶた ぎゅうにゅう	こめ いも さとう でんぷん	ブロッコリー ミニトマト にんじん いんげん たまねぎ なす みょうが すいか
5	月	○	<高2-2リクエスト>ごはん とりのからあげに いそあえ きりぼしに とんじる れいとうりんご	とり あげ ぶた とうふ ぎゅうにゅう のり	こめ でんぷん さとう いも あぶら	ほうれんそう ミニトマト にんじん こまつな はくさい だいこん しいたけ ごぼう
6	火	○	ごはん ほきのラタトゥウ ポテトサラダ はくさいスープ とろけるプリン	ほき パーコン ぎゅうにゅう	こめ さとう いも マヨネーズ ドレッシング	ピーマン トマト にんじん ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン コーン はくさい
7	水	○	<たなばた> ちらしずし ほしのコロッケ とうがんとしょうがのスープ たなばたゼリー	あげ こうやどうふ たまご でんぷ ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう いも あぶら ごま	ミニトマト ブロッコリー レモン しいたけ きゅうり とうがん しょうが
8	木	○	むぎごはん セルフガバオライス もやしサラダ わかめスープ ガリガリくん(ぶどう)	とり たまご ハム とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう いも あぶら	ピーマン トマト にんじん ちんげんさい たまねぎ もやし きゅうり ねぎ
9	金	○	ごはん あじのさんがやき ごまあえ なっとう にころがし みそしる たかみメロン	あじ みそ なっとう ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう いも ごま	ほうれんそう にんじん かぶのは かぶ メロン
12	月	○	ごはん チキンステーキオニオンソース ジャーマンポテト もやしスープ れいとうマンゴー	とり ウィンナー たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら	いんげん ミニトマト にんじん ピーマン はねぎ たまねぎ もやし マンゴー
13	火	○	ひやしちゅうかごまだれ とうふやさいナゲット ぶらのメロン	ぶた たまご とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう あぶら	にんじん きゅうり もやし メロン
14	水	○	むぎごはん なつやさいのカレー きりぼしサラダ やわらかあんじん	ぶた ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう いも あぶら マヨネーズ	にんじん アスパラ こまつな ミニトマト たまねぎ なす ズッキーニ きりぼしだいこん
15	木	○	ごはん さばのみりんぼし なめたけあえ みそしる ひややっこ(さくさくしょうゆ) ひみつのフルーツポンチ	さば とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	こめ いも さとう シロップ	ほうれんそう えのき たまねぎ もも とうがん
16	金	○	<高2-1リクエスト> あげパン タンドリーチキン コールスローサラダ かきたまじる アイスcream	とり たまご ぎゅうにゅう わかめ アイス	パン さとう でんぷん あぶら	オクラ にんじん ミニトマト こまつな きゅうり コーン しいたけ
19	月	○	<土用丑の日> ごはん セルフうどん すましじる あつあげのガリパタボンず ミルクゼリーブルーベリーのせ	あつあげ うなぎ たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ さとう でんぷん バター	こまつな きゅうり なめこ ブルーベリー

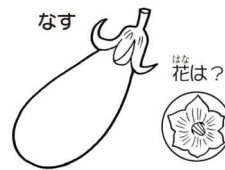
*献立は、食材の都合により、変わることがあります。ご了承ください。 *今月のリクエスト(高2) *9月のリクエスト(高1)

*裏面のひとくちメモもごらんください。

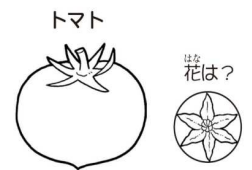
***太字 偏食対応食**



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。





鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

千葉県立栄特別支援学校

日	曜日	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	摂食機能 練習食 上段 献立 下段 食材	 給食ひとくちメモ 
1	木	815 612	28.8 22.2	28.0 24.0	3.3 2.3	田舎汁 大根	<富士山山開き> 7月1日に山梨県側、静岡側は雪解けを待ち7月10日に山開きが決定。昨年はコロナ感染拡大予防のため中止でした。2年ぶりの富士山にちなんだデザートです。
2	金	647 494	24.3 19.1	14.0 12.8	2.4 1.7	すましじる なす	<7月2日半夏生> 暦の上では、夏至から数えて11日目。梅雨の終わり頃で、半夏という毒草が生えるムシムシした天候の不順な時期です。今が旬のなすとみょうがのすましじるで、気分もさっぱりです。
5	月	858 642	33.3 25.4	28.9 24.7	2.9 2.0	とんじる 大根	<高等部2年生のリクエスト> 唐揚げは、揚げた鶏肉に甘辛いたれをからめます。いそ和えは、茹でたほうれん草、蒸した白菜の水分をよく絞って、刻みのりを混ぜます。どちらも大人気メニューです。
6	火	721 546	28.3 21.9	18.9 16.7	2.5 1.8	ラタトゥーユ なす	<ラタトゥーユ> 夏野菜（なす スッキーニ パプリカなど）を使った南仏の家庭料理です。夏は、冷して食べるとおいしいです。夏の暑い時期には、野菜たっぷりとするおすすめの一皿です。
7	水	700 531	23.9 18.8	19.6 17.2	3.8 2.7	スープ とうがん	<七夕> 織姫と彦星が1年に1度会えるという中国から伝わった伝説があります。2つの星は、この日が一年で一番近づいて見えるそうです。夜空をのぞいてみよう。給食は☆がたくさんのキラキラ献立です。
8	木	695 528	29.4 22.6	19.7 17.3	3.2 2.2	スープ とうふ	<ガバオライス> パプリカが彩り鮮やかなタイ料理。本場では、バジルやナンブラーを使いますが、オイスターソースに代えて作ります。一口食べればきつと止まらない味です！
9	金	749 566	28.7 22.1	19.7 17.3	2.9 2.0	にもの にんじん	<納豆の日> 7と10の語呂合わせで生まれた記念日です。納豆は、大豆から作られた発酵食品です。納豆菌は胃酸に耐え、腸まで届きお腹の調子を整え食を進めたり、毒を消すなどの効果があります。
12	月	723 548	26.7 20.7	20.0 17.6	2.7 1.9	ジャーマン にんじん	<マンゴー> 完熟して、濃い黄色になった果肉にはベータカロテンが含まれます。体内で必要な分だけビタミンAに変換されます。皮膚や粘膜を丈夫にして、がんやウイルスから身体を守ります。
13	火	826 620	28.2 21.8	33.6 28.4	4.0 2.8		<ふらのメロン> 糖度15度以上と甘くて、あとあじはさわやか。芳醇な香り、とろけるような食感、見た目も美しい赤肉メロンは、今が旬です。北海道富良野の工藤農園から直送。今期最終です。
14	水	833 625	27.0 20.9	31.7 26.9	3.8 2.7	カレー スクッキーニ	<夏野菜をたべよう> 夏野菜は暑い夏を乗り切るために必要な栄養素が豊富に含まれています。身体を冷す効果もあります。カレーは、夏野菜の栄養素が溶け出した煮汁ごと食べられるおすすめ料理の1つです。
15	木	765 577	33.6 25.6	26.2 22.5	2.9 2.0	ボンチ とうがん	<ひみつのフルーツボンチ> ひみつは、何でしょう？体の熱を冷ます効果のある夏野菜です。味が淡泊で和食・洋食・デザートなどに合わせやすい食材。今日はザクロのシロップで煮てデザートに変身です。
16	金	848 635	28.1 21.7	33.0 28.0	4.0 2.8		<タンドリーチキン> 鶏肉を串にさしてタンドゥールと呼ばれる壺窯で焼いたもの。インドの定番料理です。ヨーグルトや香辛料、塩などをあわせた調味料に半日ほどつけこんで、焼き上げます。
19	月	749 566	31.0 23.7	28.0 24.0	2.3 1.6	なめこじる とうふ	<土用の丑の日> 土用は、年に4回ある季節の変わり目で気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期。丑の日「う」から始まる食べ物で暑さを乗り切る風習が今に引き継がれ、土用丑の日は鰻が定番に。
今月平均		764 576	28.6 22.0	24.7 21.3	3.1 2.2	中高生・職員 小学生	
基準値		790 594	27.0 20.9	26.0 22.4	3.0 2.1	中高生・職員 小学生	